

## Протокол возобновления деятельности тренажерных залов и фитнес-центров: приложение L

Дата введения в действие: пятница, 12 июня 2020 г.

Департамент общественного здравоохранения округа Лос-Анджелес, при поддержке специалистов в области науки и здравоохранения, использует поэтапный подход, чтобы разрешить безопасное возобновление деятельности определенных тренажерных залов и фитнес-центров. Требования, описанные ниже, относятся к тренажерным залам и фитнес-центрам, которым было разрешено возобновить свою деятельность Главным санитарным врачом. В дополнение к условиям, наложенным губернатором на эти розничные предприятия, эти виды предприятий должны также следовать условиям, описанным в данном контрольном списке для тренажерных залов и фитнес-центров.

Обратите внимание: данный документ может обновляться по мере появления дополнительной информации и ресурсов, поэтому не забывайте регулярно посещать веб-сайт округа Лос-Анджелес <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/>, чтобы ознакомиться с обновленным документом.

Данный контрольный список включает в себя:

- (1) Правила и меры по защите здоровья сотрудников на рабочих местах
- (2) Меры по обеспечению физического дистанцирования
- (3) Меры по обеспечению инфекционного контроля
- (4) Доведение информации до сотрудников и населения
- (5) Меры по обеспечению равноправного доступа к важнейшим услугам.

При разработке любых протоколов возобновления деятельности в вашем учреждении особое внимание должно быть уделено этим пяти ключевым областям.

**Все предприятия, к которым относятся данные рекомендации, должны обеспечить выполнение всех применимых к ним мер, перечисленных ниже, и быть готовыми объяснить, почему какая-либо из мер, которая не была выполнена, не применима к данному предприятию.**

Название предприятия:

---

Адрес учреждения:

---

Максимальная заполняемость, согласно нормам пожарной безопасности:

---

Примерная общая площадь помещения, открытого для населения, в квадратных футах:

---

**А. ПРАВИЛА И МЕРЫ ПО ЗАЩИТЕ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ (ОТМЕТЬТЕ ВСЕ, КОТОРЫЕ ПРИМЕНИМЫ К ДАННОМУ УЧРЕЖДЕНИЮ)**

- Каждому, кто может выполнять свои рабочие обязанности из дома, было дано указание это сделать.
- Персоналу, находящемуся в группе риска (лица старше 65 лет, лица с хроническими заболеваниями), поручена работа, которую можно выполнять из дома, когда это возможно. Они должны обсуждать любые вопросы, связанные с принятием решений о возвращении на рабочее место, со своим врачом или службой охраны труда.
- Рабочие процессы перестроены так, чтобы расширить возможности для работы сотрудников из дома.
- Поочерёдный, расписанный по времени или посменный график был введён для максимального соблюдения физического дистанцирования.
- Всем сотрудникам было указано не выходить на работу, если они болеют или если они вступали в контакт с человеком, заражённым COVID-19. Сотрудники понимают необходимость выполнять рекомендации Департамента общественного здравоохранения (DPH) по самоизоляции и карантину, если это применимо. Правила, регулирующие отсутствие на рабочем месте, были пересмотрены и изменены так, чтобы сотрудники не были оштрафованы, если они остаются дома из-за болезни.
  - Информация о пособиях по болезни, выплачиваемых работодателем или государством, на которые может претендовать сотрудник и которые могли бы облегчить финансовую зависимость при необходимости оставаться дома. Ознакомьтесь с дополнительной информацией о государственных [программах](#), поддерживающих отпуск по болезни и компенсационные выплаты сотрудникам при COVID-19, включая права на отпуск по болезни согласно закону «[О первоочередной поддержке семей в ответ на коронавирус](#)» и правах сотрудника на получение компенсационных выплат и на основании презумпции труда на рабочем месте в связи с COVID-19 согласно [Приказу N-62-20](#) Губернатора.
- При получении информации о случае заражения среди сотрудников у работодателя разработан план для изучения случаев заражения COVID-19, уведомления местного департамента здравоохранения и идентификации и изолирования тесных контактов заражённых сотрудников на рабочем месте до того, как они сдадут анализ. У работодателя разработан план для предоставления или обеспечения доступа к сдаче анализа всех сотрудников, которые могут быть заражены.
- Проверки на наличие симптомов проводятся перед входом сотрудников в рабочую зону. Проверки должны включать в себя устную проверку с вопросами о кашле, одышке, высокой температуре или любых других симптомах, которые может иметь сотрудник. Проверка температуры также должна проводиться, если это возможно.
- Все сотрудники, имеющие контакт с населением или другими сотрудниками во время своей смены, бесплатно обеспечены тканевыми покрытиями для лица. Покрытие для лица должно использоваться сотрудником постоянно в течение всего рабочего дня при контакте или возможном контакте с другими людьми. Сотрудникам не нужно носить тканевые покрытия для лица, когда они находятся одни в личных кабинетах или отгороженных рабочих местах.
- Сотрудникам поручено стирать свои покрытия для лица ежедневно.
- Все рабочие места разделены минимум шестью футами (двумя метрами).
- Комнаты отдыха, туалетные комнаты и другие зоны общего пользования часто дезинфицируются по следующему графику:
  - Комнаты отдыха \_\_\_\_\_

- Туалетные комнаты \_\_\_\_\_
- Другие \_\_\_\_\_
- Перерывы расписаны по времени, чтобы обеспечить соблюдение дистанции в шесть (6) футов (2 метра) между сотрудниками в комнатах отдыха в любое время.
- Убедитесь, что временные или внештатные сотрудники, находящиеся в учреждении, также обучены правилам профилактики COVID-19 и имеют необходимые материалы и средства индивидуальной защиты. Обсудите эти обязанности заранее с организациями, предоставляющими временных и/или внештатных сотрудников.
- Сотрудники должны использовать покрытия для лица, когда они находятся вблизи других людей. Сотрудники должны иметь покрытия для лица и носить их в фитнес-центре, кабинетах или в транспортных средствах, принадлежащих компании, во время поездок с другими людьми. Покрытия для лица особенно важны, если на работе невозможно соблюдение физического дистанцирования (например, личные тренеры и персонал, помогающий членам с упражнениями). Покрытия для лица не должны быть общими. Работодатели должны предоставить покрытия для лица всем сотрудникам.
- Чтобы обеспечить постоянное и правильное использование лицевых масок, сотрудникам не рекомендуется есть или пить в любое время, кроме перерывов, когда они могут безопасно снять свои маски и физически дистанцироваться от других людей.
- Дезинфицирующие средства и сопутствующие материалы доступны сотрудникам в следующих местах:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Дезинфицирующее средство для рук, эффективное против COVID-19, доступно всем сотрудникам в следующих местах:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Сотрудникам разрешены частые перерывы для мытья рук.
- Копия данного протокола была выдана каждому сотруднику.
- Каждому сотруднику отведены в пользование собственные инструменты, оборудование, рабочие материалы и обозначенное рабочее место. Совместное пользование предметами сведено к минимуму или исключено.
- Все правила, описанные в данном контрольном списке, помимо относящихся к условиям приёма на работу, применимы к персоналу службы доставки и любых других компаний, которые могут находиться на территории учреждения в качестве сторонних лиц.
- Необязательно—Опишите другие меры:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## **В. МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ДИСТАНЦИРОВАНИЯ**

- Если возможно, создайте систему бронирования для учреждения. Используйте систему бронирования для связи с клиентами, у которых есть бронь, за 24 часа до их планируемого прибытия, чтобы подтвердить их бронь и спросить, есть ли у них или у кого-либо в их семье симптомы COVID-19. При положительном ответе клиенту необходимо напомнить, что он может пользоваться фитнес-центром только, если он не болеет. Такое общение должно происходить с помощью приложения, электронной почты или смс, если возможно.
- Избегайте формирования очередей клиентами в учреждении или за его пределами и помогайте

соблюдать уровень заполняемости учреждения.

- Все клиенты должны носить покрытие для лица при нахождении в учреждении, за исключением того времени, когда они занимаются физическими упражнениями или во время тренировки.
- Заполняемость тренажерного зала ограничена 50% или меньше. В учреждении должны находиться только те клиенты, которые на самом деле тренируются. Клиенты не должны ждать в зоне приёмной.
- Внесены изменения в групповые занятия, такие как аэробика, йога и танцы, чтобы ограничить количество участников и обеспечить соблюдение минимальной дистанции в шесть футов (два метра) между клиентами.
  - Перенесите занятия на открытый воздух или в помещения большего размера, такие как полноразмерные баскетбольные площадки, если возможно. Групповые занятия должны проводиться только при возможности соблюдения требований дистанцирования и при отсутствии личного физического контакта.
  - При проведении высокоинтенсивных групповых занятий, таких как аэробика, спиннинг, ОФП или с использованием тренажеров, таких как эллипсоид, степпер или лестничный тренажер, рассмотрите возможность размещения людей и оборудования на расстоянии не менее 8 футов (2,5 метра) друг от друга вместо 6 футов (2 метра).
- Контактные программы, требующие тесного контакта с дистанцией менее шести футов (два метра), должны быть приостановлены. Сюда входят групповые спортивные мероприятия, организованные спортивные игры, уличный баскетбол или организованные гонки.
- Спортивные площадки могут использоваться для индивидуальных тренировок или для занятий, во время которых возможно соблюдение физической дистанции в 6 футов (2 метра) на протяжении всего занятия. При ожидании использования площадки другими людьми необходимо установить максимальный лимит времени для использования площадки каждым участником. Ожидающие участники должны практиковать физическое дистанцирование.
- Не рекомендуется проводить занятия йогой при температуре выше 100 градусов (37 градусов Цельсия).
- Работа личных тренеров разрешена, если они соблюдают дистанцию шесть футов (два метра) от клиента и носят покрытие для лица. Клиентам строго рекомендуется надевать покрытие для лица во время получения указаний.
- На оборудование нанесена разметка, помогающая клиентам соблюдать минимальную дистанцию в шесть (6) футов (два метра) от других людей. Маркировочная лента или другая разметка помогает клиентам соблюдать дистанцию в 6 футов (2 метра) между ними и другими людьми, находящимися в какой-либо очереди. Разметка обозначает как начальное место для клиентов, прибывающих в очередь, так и 6-футовые (2-метровые) интервалы для последующих клиентов, которые присоединяются к очереди.
- Используйте разметку для одностороннего движения на всей территории учреждения с визуальными подсказками и указателями.
- Уберите мебель общего пользования и/или отгородите зоны отдыха членов.
- Обозначьте доступные шкафчики в раздевалках на расстоянии друг от друга для соблюдения физического дистанцирования.
- Расставьте все оборудование и тренажеры на расстоянии не менее шести футов (двух метров) друг от друга или выведите из обслуживания некоторое оборудование, чтобы обеспечить соблюдение физического дистанцирования.
- Сотрудникам указано находиться на расстоянии не менее шести футов (двух метров) от клиентов и друг от друга во всех зонах тренажерного зала. Сотрудники могут ненадолго приблизиться, когда

это необходимо, чтобы принять оплату, доставить товары или услуги или для иных необходимых целей.

- Вместимость лифта ограничена до 4 или менее человек в один момент времени для любого лифта, в котором невозможно соблюдение физической дистанции в 6 футов (2 метра) между пассажирами. Все пассажиры должны носить тканевые покрытия для лица. Примите во внимание размеры лифта, количество этажей в здании и ежедневное количество сотрудников и посетителей, чтобы установить правила соблюдения физического дистанцирования для пассажиров лифта.
- Услуги спа не разрешены.
- Рассмотрите возможность приостановить не основную деятельность, включая розничные продажи, уход за детьми и продажу еды. Если фитнес-центры предлагают такие услуги, они должны ознакомиться и обеспечить выполнение применимых к этой деятельности протоколов общественного здравоохранения округа.

### **С. МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНФЕКЦИОННОГО КОНТРОЛЯ**

- Система вентиляции и кондиционирования находится в хорошем рабочем состоянии; вентиляция усилена в максимально возможной степени.
- Проверка клиентов на наличие высокой температуры и/или симптомов проводится при их прибытии. Клиенты должны пользоваться дезинфицирующим средством для рук и носить покрытия для лица при входе и выходе из учреждения. По возможности, они должны носить покрытия для лица во время пребывания в учреждении, когда соблюдение физического дистанцирования является сложным. Когда покрытие для лица не используется по причине того, что клиент выполняет физическое упражнение или тренируется, клиентам необходимо напоминать о необходимости соблюдения дистанции в 6 футов (2 метра) от других людей.
- Установлены бесконтактные системы оплаты и регистрации входа или, если это невозможно, системы регулярно дезинфицируются. Опишите:  

---
- Проводите тщательную уборку в течение дня в зонах интенсивного движения, таких как приёмная и лобби, раздевалки, душевые кабины, комнаты отдыха и зоны входа и выхода, включая лестницы, лестничные клетки, эскалаторы, перила и кнопки управления лифтом.
- Часто дезинфицируйте поверхности, которыми часто пользуются, включая личные тренажеры и оборудование, поверхности столов, торговые автоматы, дверные ручки и места для мытья рук.
- Требуйте от клиентов дезинфицировать индивидуальное оборудование для упражнений, коврики и тренажеры до и после использования с помощью предоставленных дезинфицирующих салфеток. Обеспечьте доступ к герметичным бесконтактным мусорным емкостям на всей площади фитнес-центра для утилизации использованных салфеток.
  - Если члены не могут или не желают протирать/дезинфицировать оборудование после выполнения упражнений, обеспечьте их бирками «готово к уборке», которые они будут помещать на оборудование после использования, чтобы персонал дезинфицировал оборудование перед следующим использованием.
- Убедитесь, что все сотрудники обучены использовать и имеют достаточное количество многофункциональных чистящих и дезинфицирующих средств, при необходимости. Следуйте требованиям Cal/OSHA и инструкциям производителя для безопасного использования и обязательного использования средств индивидуальной защиты для чистящих средств.
- Сотрудники должны иметь достаточную вентиляцию (поток воздуха) в зонах, где они проводят дезинфекцию. При уборке в туалетной комнате или другом маленьком помещении дверь и окна должны быть открыты.

- Использование душевых кабинок и раздевалок разрешено только при наличии перегородок или информационных указателей, уточняющих требования физического дистанцирования. Если установка перегородок или обеспечение надлежащего дистанцирования невозможны, эти зоны должны оставаться закрытыми.
- Обеспечьте непрерывную работу санитарных помещений с постоянным наличием соответствующих материалов. Предоставляйте дополнительное мыло, бумажные полотенца и дезинфицирующее средство для рук, когда это необходимо. Установите бесконтактные устройства, если возможно, включая краны для раковин с сенсором движения, дозаторы для мыла, дезинфицирующего средства и бумажных полотенец.
- Дверцы в туалетные комнаты с несколькими кабинками должны открываться и закрываться без прикосновения к ручкам, с использованием механизмов открывания или дверей с механическим приводом, если это возможно. Если дверцу невозможно открыть без прикосновения к ручке или механического привода, поставьте мусорный контейнер у двери для немедленной утилизации бумажного полотенца после использования двери. Расположение мусорных контейнеров не должно мешать выходу, эвакуации, аварийному оборудованию или любым другим удобствам в соответствии с Законом о защите прав граждан с ограниченными возможностями.
- Регулярно опустошайте мусорные контейнеры.
- Клиенты фитнес-центра должны быть проинформированы, что раковины могут быть источником инфекции, поэтому они не должны класть расчёски и другие личные предметы прямо на поверхность раковины. Пластиковые контейнеры также могут использоваться для личных предметов, чтобы ограничить их контакт с другими поверхностями в туалетной комнате или раздевалке.
- Ежедневно очищайте входное и выходное отверстие системы вентиляции и кондиционирования.
- Клиентам необходимо напоминать о соблюдении дистанции в шесть футов (два метра) от санитарно-технического персонала. Регулярно просите сотрудников следить за выполнением этого протокола посетителями. Убедитесь, что сотрудники могут делиться такой информацией без страха ответной агрессии.
- При необходимости, воспользуйтесь помощью сторонних клининговых компаний для проведения уборки.
- Рассмотрите возможность создания системы для клиентов, которые хотят воспользоваться каким-либо маленьким прибором или аксессуаром (т.е. эспандером, канатом, ковриком, цилиндром и т.д.) Разработайте процесс для очистки и дезинфекции этих предметов после их возвращения.
- Следуйте рекомендациям CDC, чтобы убедиться в безопасности использования всех систем водоснабжения после длительного закрытия учреждения, чтобы свести к минимуму риск легионеллёза и других заболеваний, связанных с водой.
- В тех местах, где это возможно, установите бесконтактные автоматические аппараты питьевой воды для использования с личными бутылками для воды многократного использования или одноразовыми бумажными стаканчиками. Разместите информационный указатель, напоминающий персоналу и клиентам, что бутылка или стаканчик не должны касаться аппарата питьевой воды.
  - Если установка бесконтактного аппарата питьевой воды невозможна, напомните персоналу и клиентам мыть руки или использовать надлежащее дезинфицирующее средство для рук до и после прикосновения к кнопке подачи воды на фонтанчиках для питья.
- Клиентам рекомендуется приносить собственные бутылки для воды. Рекомендуйте клиентам приносить собственные полотенца и коврики и рассмотрите возможность отказа от предоставления полотенец или личных средств гигиены в учреждении.
- Предоставьте закрытый контейнер, куда клиенты могут класть использованные полотенца, тряпки или другие предметы, подлежащие стирке. Убедитесь, что эти предметы не могут быть

использованы снова, пока они не пройдут надлежащую стирку либо в коммерческой прачечной, либо в прачечной самого учреждения. Храните все чистое белье в чистом закрытом месте. Убедитесь, что сотрудники, которые работают с грязным бельем или стиркой, носят перчатки.

- Вместо зоны самообслуживания назначьте члена персонала, который будет предоставлять белье или другие материалы по запросу.
- ❑ Бесплатные предметы, включая журналы, книги, автоматы питьевой воды (если только они не бесконтактные) и другие предметы для клиентов должны быть убраны из зон приённой и любых других мест в фитнес-центре. Несущественные косметические предметы также должны быть убраны из раздевалок, чтобы помочь уменьшить места контакта и взаимодействия гостей.
- ❑ При выборе чистящих химических средств работодатели должны использовать средства, разрешённые к использованию против COVID-19 и находящиеся в списке Агентства по охране окружающей среды (EPA), а также следовать инструкциям на упаковке средства. Используйте дезинфицирующие средства, на этикетке которых указана их эффективность против возникающих вирусных патогенов, раствор домашнего отбеливателя (5 столовых ложек на галлон воды) или спиртовые растворы, содержащие не менее 60% спирта и подходящие для поверхности. Обучите сотрудников следовать указаниям производителя и требованиям Cal/OSHA для безопасного использования. Сотрудники, использующие чистящие или дезинфицирующие средства, должны носить перчатки и другие средства защиты, как того требует средство. Следуйте методам уборки, безопасным при астме, в соответствии с рекомендациями Департамента общественного здравоохранения Калифорнии.
- ❑ Рассмотрите возможность установки высокоэффективных портативных воздухоочистителей, обновления воздушных фильтров в здании для обеспечения их наивысшей эффективности и внесения других изменений для увеличения поступления воздуха извне и вентиляции в офисах и других помещениях.
- ❑ Общественные туалетные комнаты регулярно дезинфицируются с использованием дезинфицирующих средств, разрешенных Агентством по охране окружающей среды (EPA), и в соответствии с инструкциями производителя по их использованию по следующему графику:

---

- ❑ Дезинфицирующее средство для рук, салфетки и мусорные баки доступны населению у входа или рядом с входом в учреждение.
- ❑ Необязательно - Опишите другие меры (например, часы посещения только для пожилых лиц):

---

#### **D. МЕРЫ ПО ДОНЕСЕНИЮ ИНФОРМАЦИИ ДО НАСЕЛЕНИЯ**

- ❑ Копия данного протокола размещена у всех общественных входов в учреждение.
- ❑ Информационный указатель у входа и/или у мест формирования очередей клиентами уведомляет клиентов о лимитах заполняемости, требованиях по соблюдению социального дистанцирования и настоятельной рекомендации использовать покрытия для лица.
- ❑ Фитнес-центры должны принять разумные меры, включая размещение информационных указателей у всех входов и в стратегических и заметных местах, чтобы напоминать сотрудникам и населению, что они должны практиковать физическое дистанцирование, и что использование покрытий для лица настоятельно рекомендуется.
- ❑ Онлайн-ресурсы учреждения (веб-сайт, социальные сети и т.д.) предоставляют четкую информацию о часах работы, необходимом использовании покрытий для лица в определённых зонах учреждения, ограниченной заполняемости, правилах касательно предварительной

записи, предоплаты и другую необходимую информацию.

#### **Е. МЕРЫ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ РАВНОПРАВНОГО ДОСТУПА К ВАЖНЕЙШИМ УСЛУГАМ**

- Услуги, которые являются важнейшими для потребителей/клиентов, имеют приоритет.
- Операции или услуги, которые можно предоставлять удаленно, были переведены в онлайн-режим.
- Применяются меры для обеспечения доступа к услугам тех клиентов, которые ограничены в передвижениях и/или находятся в группе повышенного риска при посещении общественных мест.
  - Рассмотрите возможность создания специальных часов посещения для населения, находящегося в группе повышенного риска или имеющего проблемы со здоровьем, включая пожилых людей, с посещением только по предварительной записи

**Любые дополнительные меры, не описанные выше, должны быть перечислены на отдельных страницах, которые предприятие должно прикрепить к данному документу.**

**Вы можете связаться со следующим контактным лицом при возникновении вопросов или комментариев относительно данного протокола:**

**Контактное лицо  
предприятия:**

---

**Номер телефона:**

---

**Дата последнего  
пересмотра:**

---